"10+ рецептов с душой Африки" Традиции и Вкус"



Весы меня ненавидят, а тарелка — обожает.

Автор: Кандидо Коши

2025

Справочник ангольских рецептов

Автор: Кандидо Коши

Создатель решений – Превращение идей в реальность

Я увлечён дисциплиной и богатством ангольской кулинарии. Этот справочник создан, чтобы отпраздновать вкусы Анголы, соединяя традиции и инновации. Здесь вы найдёте более 13 традиционных блюд с фотографиями, списком ингредиентов, инструкциями по приготовлению и временем готовки.

“Не достаточно иметь идеи — нужно претворять их в реальность. Как и на кухне, каждый ингредиент имеет значение!”

Содержание рецептов



1. Калулу из рыбы

Время: 1 ч 30 мин

Порции: 6

Ингредиенты:

1 кг рыбы (cacusso или хек)

2 ст. к quiabo (бамия)

1 баклажан

2 помидора, нарезанных

1 большая луковица

2 зубчика чеснока

1 зелёный перец

½ стакана пальмового масла

кориандр и соль — по вкусу

Приготовление:

Очистить рыбу, замариновать в чесноке и соли.

На пальмовом масле обжарить лук, чеснок, помидоры и перец.

Добавить рыбу, баклажан и бамию.

Томить на слабом огне 1 час. Перед подачей посыпать кориандром.



2. Говядина с фасолью в пальмовом масле

Время: 2 ч

Порции: 5

Ингредиенты:

1 кг говядины

2 стакана красной фасоли

3 ст. л. пальмового масла

2 луковицы

3 помидора

пири-пири — по вкусу

Приготовление:

Отварить фасоль до мягкости.

На сковороде обжарить мясо с луком и помидорами.

Соединить с фасолью, добавить пальмовое масло и тушить 1 ч 30 мин.



3. Кататос (улитки)

Время: 1 ч

Порции: 4

Ингредиенты:

500 г улиток

3 зубчика чеснока

1 острый перец

сок 1 лимона

оливковое масло и соль

Приготовление:

Очистить улиток лимонным соком.

На оливковом масле обжарить улиток с чесноком и перцем.

Тушить 40 мин.



4. Жёлтая кокада

Время: 45 мин

Порции: 8

Ингредиенты:

2 кокоса, натёртых

6 яиц

1 стакан сахара

1 ст. л. сливочного масла

Приготовление: Смешать все ингредиенты и Выпекать на водяной бане 30 мин.



5. Фарофа из маниоки

Время: 20 мин

Порции: 4

Ингредиенты:

2 стакана муки из маниоки

1 луковица, мелко нарезанная

50 г сливочного масла

Приготовление:

На масле обжарить лук до золотистого цвета.

Добавить муку, постоянно помешивая, ещё 5 мин.



6. Курица à Cafreal

Время: 50 мин (+ 2 ч мариновки)

Порции: 4

Ингредиенты:

1 тушка курицы (1,5 кг), нарубленная

1 средняя луковица

4 зубчика чеснока

2 ст. л. тёртого имбиря

пучок кориандра

1 зелёный перец

2 ст. л. уксуса

сок 1 лимона

2 ст. л. оливкового масла

соль и пири-пири — по вкусу

Приготовление:

В блендере измельчить лук, чеснок, имбирь, кориандр, перец, уксус и лимонный сок.

Замариновать курицу на 2 ч в холодильнике.

На среднем огне в сковороде с маслом обжаривать куски 25 мин, переворачивая.

Довести до золотистой корочки в духовке при 200 °C — 15 мин.



7. Муфете (комплекс из рыбы на гриле)

Время: 1 ч 15 мин

Порции: 6

Ингредиенты:

1 целая рыба (2 кг, хек)

3 средних батата

2 банана (платано)

1 чучу (с виду похож на хрупкий кабачок)

1 стакан бобов в пальмовом масле

1 стакан муки муссекве

сок 1 лимона

2 ст. л. пальмового масла

соль и чеснок

Приготовление:

Замариновать рыбу в лимонном соке, соли и чесноке 30 мин.

Обжарить на гриле по 15 мин с каждой стороны.

Отдельно приготовить гарниры: запечь батат и бананы, отварить чучу, обжарить бобы.

Подавать с мукой муссекве.



8. Тушёная курица (Muamba de Galinha)

Время: 2 ч

Порции: 8

Ингредиенты:

1 домашняя курица (1,8 кг), нарубленная

½ стакана пальмового масла

2 спелые тыквы

1 баклажан

3 бамии

2 большие луковицы

4 зрелых помидора

1 красный перец

3 зубчика чеснока

кориандр, соль — по вкусу

Приготовление:

На пальмовом масле обжарить лук, чеснок и помидоры.

Добавить курицу, обжарить до румяности.

Положить кубиками нарезанные овощи, добавить 2 стакана воды.

Тушить на слабом огне 1 ч 30 мин, периодически помешивая.

Перед подачей посыпать кориандром.



9. Кашупа

Время: 4 ч (включая замачивание)

Порции: 10

Ингредиенты:

2 стакана кукурузы (в початках)

1 стакан фасоли пинты

500 г свиных рёбрышек

300 г чоризо

1 курача (куриная ножка)

2 батата

1 средняя маниока

2 банана (платано)

2 ст. л. масла

Приготовление:

Замочить кукурузу и фасоль на 3 ч.

Отварить мясо и колбасу отдельно.

В большую кастрюлю собрать все ингредиенты с водой, довести до кипения.

Томить на слабом огне 1 ч 30 мин до загустения.

Приправить по вкусу.



10. Фунже с вяленой говядиной и бамией

Время: 1 ч

Порции: 6

Ингредиенты:

2 стакана муки бомбо

1 л воды

300 г солёной вяленой говядины

10 стеблей бамии

1 луковица

2 помидора

1 ст. л. пальмового масла

соль — по вкусу

Приготовление:

Отварить вяленую говядину 40 мин до мягкости.

На масле обжарить лук, помидоры и бамию.

Для фунже вскипятить воду, постепенно вводить муку, интенсивно помешивая до отставания от стенок.

Подавать фунже с говядиной и бамией.



11. Рыбная калдерада

Время: 1 ч

Порции: 5

Ингредиенты:

1 кг морской рыбы (судак, морской окунь)

4 средние картофелины

2 моркови

1 зелёный перец

3 помидора

1 большая луковица

½ стакана оливкового масла

1 бокал белого вина

петрушка, соль — по вкусу

Приготовление:

Выкладывать слоями рыбу и овощи в кастрюлю.

Полить маслом и вином.

Готовить на среднем огне 40 мин.

Перед подачей посыпать петрушкой.



12. Ангольская фейжоада

Время: 3 ч

Порции: 8

Ингредиенты:

500 г красной фасоли

300 г свинины

200 г чоризо

1 куриная ножка

2 банана (платано)

1 пучок капусты (португальская)

3 ст. л. пальмового масла

мука из маниоки для подачи

Приготовление:

Тушить фасоль с мясом 2 ч 30 мин.

За 20 мин до готовности добавить бананы и капусту.

Подавать с пальмовым маслом и мукой.



13. Фунже с яйцом, томатным соусом и чоризо

Время: 40 мин

Порции: 4

Ингредиенты:

1 стакан кукурузной муки

4 яйца

200 г чоризо

3 спелых помидора

1 луковица

1 ст. л. масла

соль и пири-пири — по вкусу

Приготовление:

Приготовить фунже традиционным способом.

Отдельно обжарить яйца, сделав скрэмбл.

Приготовить соус из помидоров, лука и чоризо.

Сервировать: фунже, скрэмбл и сверху томатно-чоризо соус.

Cândido Coxi

Tel: +79993451599